



*"dai 1500 metri....alla 100 km  
...perchè no?"*

*Luca Panichi*

## **Convegno Nazionale di Ultramaratona**





# Introduzione

- Il Giovane Mezzofondista di qualità  
( Talento )





- Prestazione momentanea del ragazzo/a
- Qualità fisiologiche e fisiche
- Età e categoria giovanile





- Sviluppo tecnico
- Vengono trascurati gli aspetti mentali del ragazzo/a e fattori condizionali e ambientali.





IUTA  
ITALIA



- In giovane età si ottiene risultati ottimali non perchè allenato, cosa discutibile ma perchè è forte di suo
- Si semina per raccogliere in futuro

  
FFEDRAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale **Verona**



## Allenare significa:

- Potenziare il motore per il miglioramento influenzato da:
  - ⇒ Genetica
  - ⇒ Tecnica
  - ⇒ Fattori psicologici: motivazione, capacità di concentrazione, tolleranza della fatica e del dolore, attitudine





## Attitudine alla Specialità

- Individuare precocemente i fattori che stabiliscono e determinano l'attitudine ad una specialità.
- Bruciare le tappe
- Orientare l'allenamento in modo da ottenere ottime prestazioni a breve termine, ad un risultato immediato, si rischia di bruciare le tappe e una ricaduta negativa in età adulta.





## Il Mio Obiettivo



- Formare degli uomini
- Formare atleti che abbiano passione per quello che fanno
- poi il Campione





## Il Mio Obiettivo



- Il mio credo è che l'allenamento in età giovanile è quello di creare atleti forti fisicamente, mentalmente e integri e specializzati, in modo da ottenere il massimo delle prestazioni in età adulta.





IUTA  
ITALIA



## Il Mio Obiettivo



- *IL TALENTO, IL CAMPIONE, L'UOMO*
- **STEFANO MEI**

  
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale **Verona**



## Allenamento 1500m e Ultra...

- Chilometri e Chilometri non vuol dire andare forte
- E' necessario:
  - ⇒ periodo di preparazione
  - ⇒ periodo agonistico
  - ⇒ periodo riposo attivo attività alternative





## Allenamento 1500m e Ultra...

- ⇒ Esercizi e Circuiti di coordinazione e destrezza
- ⇒ Muscolazione generale -Potenziamento palestra
- ⇒ Resistenza generale (40' – 60')
- ⇒ Esercizi per i piedi
- ⇒ Rapidità e andature tecniche
- ⇒ 60' – 70' corsa in progressione
- ⇒ Esercizi tecnica e rapidità-andature





IUTA  
ITALIA



## Allenamento 1500m e Ultra...

- ⇒ Corsa Aerobica 50' – 60'
- ⇒ Allunghi con controllo della tecnica di corsa
- ⇒ Andature tecniche
- ⇒ Forza e Potenza Aerobica
- ⇒ Sprint in salita
- ⇒ Lavoro anaerobico
- ⇒ Lungo-Lunghissimo





*I test come...*





## Quali sono i volumi di corsa e come variano nella stagione

### ■ Introduttivo:

- ⇒ 90-115 km settimanali con 1 o 2 sedute di lungo estensivo di 30-35 km. Periodo fondamentale
- ⇒ 3 microcicli in cui andiamo a rafforzare il volume
- ⇒ seguite da un periodo in cui si dimuiscono i chilometri (80-90 km) e si aumentano le velocità di base.





## Quali sono i volumi di corsa e come variano nella stagione

### ■ Pre agonistico:

⇒ riduzione della quantità, senza abbandonare eccessivamente, ma con lavori di tenuta e velocità di base, ritmi e brillantezza





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

